

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 7

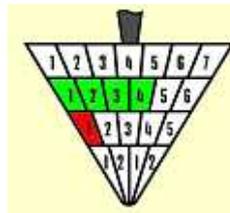
1人分の栄養価

食事バランスガイド

焼きコロッケ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜4つ  
主菜1つ

エネルギー	352kcal
タンパク質	11.7g
脂質	10.8g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

じゃがいも...	中3個
たまねぎ...	1/2個
豚挽き肉...	50g
牛乳...	100cc
パン粉...	大さじ5
バター...	大さじ1/2
コンソメ...	小さじ1
こしょう...	お好み
ソース...	お好み



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・揚げないのでカロリーが低く、コロッケ形に成型しないので、時間がかからないです。
- ・クリームコロッケが好きな場合は、じゃがいもをつぶすときにバターを入れ、牛乳の量を増やすとクリーム状になっておいしいです。(成型しないので、どんなに柔らかくても大丈夫です。)
- ・ゆでたトウモロコシや枝豆、かぼちゃ、ベーコン、ウズラの卵などを入れてもおいしいです。
- ・パン粉を散らすとき、粉チーズや乾燥パセリ、カレー粉などを一緒に散らすと、風味が変わっておいしいです。



作り方

じゃがいもは1cm幅の輪切りにし、電子レンジに5分かける。

玉ねぎを荒いみじん切りにし、の容器に、挽き肉、コンソメと入れ、じゃがいもに火が通るまで加熱。(5分ほど)

じゃがいもが冷めないうちにフォークでつぶし、牛乳、こしょうを入れて全体を混ぜる。

パン粉をバターできつね色になるまで炒める。

をグラタン皿に敷き、全体にのパン粉を振りかけて250度のオーブンで全体がきつね色になるまで15分ほど焼く。

皿に取り分けてソースをかけて食べる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。